Omelet (Tortilla) de Brcoli

Cook time: 20 minutes

Makes: 4 Porciones

Esta omelette (tortilla) es más baja en grasas y colesterol que cualquier omelette (tortilla) tradicional rellena con una mezcla vibrante de floretes de brócoli, pimiento rojo, y hongos con queso descremado.

Ingredients

3 cups brócoli
1 pimiento rojo grande (cortado en tiras)
16 hongos (en rodajas)
aceite antiadherente en aerosol
4 huevos
8 claras de huevo de 8 huevos
1/4 cup leche (sin grasa)
1/2 cup queso ricotta
2 queso Parmesano rallado
1/8 teaspoon sal
1/8 teaspoon pimienta

Directions

1. Corte las verduras como se le indica.

2. Bata los huevos y la leche en un tazón mediano para mezclar.

3. Rocíe una sartén de 10 pulgadas con aceite antiadherente en aerosol; póngala al calor.

4. Agregue el brócoli, pimientos y hongos; sofría por unos 3 a 5 minutos, luego sáquelo de la sartén.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**190**	
Total Fat	7 g	11%
Protein	22 g	
Carbohydrates	12 g	4%
Dietary Fiber	3 g	12%
Saturated Fat	2 g	10%
Sodium	350 mg	15%

MyPlate Food Groups	
Vegetables	2 cups
Protein Foods	2 1/2 ounces
Dairy	1/4 cup

Para Cocinar cada omelet (tortilla):

1. Use aceite antiadherente en aerosol según sea necesario.
2. Agregue 1/4 de la mezcla de huevo y leche a la sartén caliente y extiéndalo de manera que cubra la parte inferior de la cacerola.
3. Cuando el huevo comience a espesar en la parte superior, espolvoree con 1/4 del queso parmesano.
4. Cubra la mitad (1/2) de la tortilla con un poco de queso ricotta y extienda una porción de la mezcla de verduras.
5. Doble la otra mitad (1/2) de la tortilla sobre la verdura y cocine por 1 minuto más.
6. Deslice sobre el plato. Sazone ligeramente con sal y pimienta.
7. Repita los pasos 1 a 6 para cocinar todas las omelets (tortillas).
8. Decore las omelets (tortillas) con la mezcla restante de los vegetales sofritos.

Notes

Sugerencias para servir: Sirva con melón y tostada integral.